

最新职业生涯规划书(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

职业生涯规划书篇一

访谈者：孙辉，系****大学**院学生。理想工作是成为一名中学教师。

采访一：

受访人：刘某，男，南京某中学数学老师，从事教育工作约4年，是名热爱教学、关心学生的教师。

问：刘老师，请问您从事这份工作多长时间了？

答：我是11年从学校毕业的，第二年找到的这份工作，然后做到现在，差不多4年了吧。

答：我上的大学是华中师范大学，而且读的就是师范专业，毕业后就是想做一个教师，后来选择回来找工作，也面试了不少学校，最后被现在这家录取。我觉得想从事教师这份行业，首先需要热爱这份工作；其次要有好的修养，尤其是道德修养，我们学校的校训就是“德厚成人，学优成才”，我们教师首先就要以身作则；再然后你得有足够的知识储备，我就经常发现自己有时知识不够多，有些问题没找到好的方法，给学生讲的比较复杂，又有时候学生的一些问题解答不了，十分尴尬；嗯，还有就是书法过得去，我当初就是没练好板书，现在我写的板书就得写得很慢才能让学生看得懂，这样太拖慢课堂节奏了。（笑）

答：有句俗话说：台上十分钟，台下十年功。这句话形容教

师行业也是十分恰当的。在讲台上授课45分钟，需要提前做好准备。此外，批改作业、批改考卷，都是十分繁重的工作，都会花费大量时间。我们学校教师工作时间规定的是8个小时左右，但常常需要花费许多额外的时间才能将工作做完。尤其是我这样的才从事这门工作不太久的人来说，要学的东西很多，时间就越发不够了。

问：那么，您觉得这份工作的压力大吗？有没有觉得很辛苦？

答：压力确实很大。首先是学校方面的压力，我们学校对教师的教学工作有一定的指标，我们的教学工作必须达到指标才行；其次，还有学生本身对我们造成的压力，学生的未来很大一部分掌握在我们手中啊，教学水平的好坏影响着一个人的一生，我没办法不认真对待这份工作；而且我有点完美主义，要么不做，要做就想做到最好，这也是我努力工作的动力之一，也可以说是压力之一吧。

问：您觉得您所处的的教学环境怎么样？

答：我觉得不是特别好，我们学校不是那种特别好的，教育设施和资源管理都不是很到位。但是从全国范围讲的话，还是不错的。当然，我觉得这也暴露了我们国家的教育环境普遍不是很好的问题。

问：那您是觉得我们国家教师行业当前的状况不容乐观吗？那您觉得它的前景又如何？

答：确实。相比其他国家，比如日本，我们国家的教育工作还急需改善。不过我觉得教师的前景还是不错的，现在教师行业已经越来越被国家重视，教师成为像医师、律师一样尖端的行业也不是梦了。（笑）

问：我可以冒昧的问一下您的月薪吗？教师的福利是不是很高啊？

答：呵呵，没什么。我现在的月薪是5000左右。国家出过规定，教师平均月薪不得低于当地公务员的平均月薪，从这上面你也能猜出教师的福利不错。医保福利、购房福利都挺实惠。

问：您觉得做一名教师有没有满足感？有没有感觉自己的价值得到了实现？

答：做一个教师还是很有满足感的。看着一个个学生在自己的关注下成长，我十分高兴，这是其他任何工作都比不上的。而且我觉得我的能力也不是很高，做不到“达则兼济天下”那种事。（笑）我觉得现在的工作对我来说刚刚好。

问：感谢老师在百忙之中抽空接受我的访问，谢谢您对我的指导。答：不用谢，你要是想做一名教师，那就努力吧。（笑）

采访二：

受访人：王某，女，南京某中学班主任兼语文老师，教学水平很高，所教班级各科成绩均名列全校前列。为人严肃，但也很热心肠。

问：王老师，请问您从事这份工作多长时间了？

答：十五六年了吧，具体记不清了。

问：请问您为什么选择了这个职业？

答：完全是出于兴趣。我打小就像做一名教师，后来高考也没想太多，就报考了师范专业。再后来我就工作了，先后在两个学校工作，一干就是这么多年。

问：教师这个行业需要什么技能？想做一个教师的话得满足

什么条件？

答：现在的话，第一你需要考教师资格证，没教师证就没法做老师；第二，喜欢和人交流，在讲台上发言不能怯场；第三，有为人师表的素质和心态，人格健全，要有责任心，对学生要有耐心；第四，要有一定的专业知识，同时要有一定的学习能力，不断学习该专业的新知识。

问：那么教师行业对于性格有没有什么要求？

答：性格要开朗，我前面说了，要能和别人交流，善于沟通协调。

问：教师行业对于学历有没有什么要求？

答：这个没有一定的标准。不同的学校侧重也不一样。原则上讲通常要有本科以上的学历吧？学历更高当然更好。

答：如果可以的话，我建议继续读下去。现在招收的教师，很多都是硕士生，本科生与他们竞争，除非能力超群，否则很难脱颖而出。

问：作为一名教师，工作内容都有哪些？工作时间紧张吗？

答：主要的工作内容也就那几样——备课，讲课，批改作业，出考题，批考卷。不过要是想做到出类拔萃，这些都需要下工夫。一个普通老师和一个优秀老师的区别就在于他对教学工作花费心思的多少。就我而言，我每天为了学生从早上5点忙到晚上11点，有时尚且感到时间不够。要想做好老师，必须呕心沥血。

问：当您从事这个工作时，最为关心的问题是什么？

答：学生的身心健康，学生的学习成绩。

问：您会不会感到工作有压力？

答：这是一定的，压力无时不在。但压力就是动力，正是压力让我不断提高自己的教学水平。像你们这样的年轻人不能怕有压力。

问：嗯，我记住了。那您对您所处的工作环境满意吗？

答：我对我们这家学校还是很满意的。我们教师需要的学校都提供了。而且学校的风气很好，这一点非常重要。

问：您觉得教师的社会地位如何？教师行业的发展前景又怎么样？

答：教师的社会地位并不像人们想象的那么高。许多人都或明或暗的嫉妒教师或诋毁教师，尤其是确实有一些教师没有师德，导致了人们对教师行业的不良印象。教师行业的前景还是可以的，将来说不定教师会成为令人尊敬、羡慕的职业，但不是现在。

问：老师，问您一个比较私人的问题，你的工资很高吧？

答：还好，月薪六千多一些。

问：那教师的福利待遇怎么样？

答：相比之下还可以。医保、社保都有。

问：再问您最后一个问题，您觉得这份工作给您带来了满足感吗？

答：是的，我对这份工作很满意。我觉得教书育人，是一份很伟大的工作。没做过老师的人是体会不到的，我也是成为老师后才渐渐爱上这份工作的。

问：老师，谢谢您能抽时间接受我的采访。

答：没事，没关系。

采访三：

受访人：孙某，女，蓬莱市第四中学的一名物理教师，毕业于曲阜师范学院。曾经教过我物理。

采访方式：电话采访。问：老师，我想知道您是不是工作7年了啊？

答：是的。

问：你当初为什么选择了教师这个职业呢？

答：我是莫名其妙地喜欢上了这个职业。我上初中那会儿，我的物理就学的不错，然后我的物理老师很看重我，经常让我上讲台解一些题或者讲一下自己的思路，甚至有一次老师临时有事让我代她讲了一节课。就这样，我慢慢喜欢上了站在讲台上的感觉，喜欢上了老师这个职业。现在想想我自己都觉得莫名其妙。

问：那您是怎么找到现在这份工作的呢？

答：是你们语文老师应聘的时候拉着我过来的，结果我们俩同时通过了。

问：老师，您觉得如果想应聘教师，首先都需要什么条件啊？

答：条件还是有不少的。第一要喜欢这个职业，这样才能真正踏踏实实地把这份工作做稳、做好；其次呢要有从事这门职业的资格，要通过教育学、教育心理学等考试，取得教师资格证，并且还有体检、普通话测试；第三呢要品学兼优，这和对学生的要求是一样的（笑）；第四要会用电脑啊等电子设

备，许多老师讲课都是用ppt讲课的，不过你们数学可能不是很侧重这一块；第五要有良好的人际交往能力，不论是和学生还是和同事，这一点很重要。

问：一般情况下，您一天差不多要工作多久啊？

答：白天是八个小时工作时间，晚自习的话可以去可以不去，不过通常老师都会选择去，当然不是为了奖金而是为了学生。（据我了解老师确实不会是因为奖金，因为一小时只给一元钱，而一晚上三个小时的自习）

答：我也是有这种情况的。毕竟有时候作业要批改的太多，上班时间无法全部批完，而又要赶时间，那么就只好在用自己的业余时间来处理这种事情了。我只在自己的任务在上班时间完成不了的时候才会这么做，因此我不认为这是一种需要常态化的事情。

问：那么您的工作压力不是很大咯？

答：不，有时候还是很有压力的，尤其是在和其他班级比较的时候。其次当你们的考试成绩不理想时我的压力也蛮大的，给你们批试卷，一道道红叉让我的心情十分恶劣，同时也感到很有压力。此外，我不想在业余时间工作，就得在工作时间提高效率，讲课备课也是很有压力的。

问：那么您工作的时候就没有感到愉悦的情况吗？

答：有，其实也是蛮多的。每当你们考得好成绩时，我就很欣慰。其次有时候和你们课下聊聊天，感觉也很好。再就是有时候你们会变得很乖巧，真的让我很感动。

问：那么您对教师这个行业很满意咯？

答：确实很满意。这就叫痛并快乐着，这才叫作人生嘛。

问：老师您对教学环境怎么看？答：还不错吧，虽然我们学校的“硬件”相比一中差了很多，但“软件”很好。就是说，我们学校的校风很好，这一点是最重要的。一个学风浓厚的场所，虽然设施落后，但也比那些装饰堂皇却风气不正的学校让人舒适的多。

问：老师，从现在的这个社会看，您觉得教师这个专业就业前景如何？

答：据我所知，国家现在招收好多师范生，就是要扩大师范资源，我觉得吧，这就说明了现在教师这一专业是很欠缺人才的，因此我还是很看好教师这一职业未来的发展的。

问：老师，您可不可以悄悄告诉我，您的薪水是多少啊？

答：哈哈，差不多月薪4500左右吧。

问：老师，再问您一个问题，您觉得作为一个老师，最大的收获是什么？

答：见证并参与了许多人的成长。我觉得我很幸运。

问：老师谢谢您。不好意思耽误了您这么多时间。

答：没事没事，就是要多联系才好啊！（笑）

感受：

通过这次的职业生涯人物访谈，我明白了教师这个行业的基本情况，也明白了自己仍是任重而道远。想要做一个优秀的教师，路还长着呢。就目前而言，能做到的有以下几方面：

4、不妨有空的时候旁听一些有用的课程，多学点东西总是好的。

职业生涯规划书篇二

学院:林学院专业班级:14级园林一班姓名:包建华学号:181340008

一、前言

有人说过这么一句话：想到和得到中间还有两个字，那就是做到，只有做到才能得到。不经意间，大学生活即将过半，却发现自己一直处在一个迷茫的状态，对社会上的种种状况知之甚少，甚至连自己想要做什么，想要得到什么都很模糊，自己好像再用每天的学习来逃避现实。这个暑假见到了好多的朋友，有人已为人父母，有人也已开始赚钱养家，甚至自己的表弟表妹都已经有了工作或是自己创业。这给了我很大的震动，甚至有很强的挫败感。也让我好好的想了想自己的未来，我到底想要什么？我该怎么做？通过此次的生涯人物访谈让我受益匪浅！

二、访谈内容

（一）访谈一：

1、访谈人物：张永祥当地林业局局长。2. 访谈方式：当面访谈3. 访谈问题：

（1）您是如何找到这份工作的？

答：我是大学毕业以后考了公务员，然后分配到林业厅，慢慢一步一步升到局长的。

（2）目前，行业内对毕业大学生的证书有硬性要求吗？答：不能说没有吧，英语四级是一个重要的门槛，当然证书并不代表你的实际工作能力，最重要的还是你的实际运用能力。

答：坚持。对于经验来说，都是需要用时间来培养的。坚持一份工作，就会产生经验，从而会有更大的发展。还需要踏实的性格，毕竟这种工作并不会短时间就能有一个很满意的收入，所以需要踏实。其实做这行还需要对市场的敏锐的观察力，因为每一个行业都有竞争，如果做不好，那么只能被淘汰。只有抢先抓住市场的动向，知道顾客需要什么，才能离成功越来越近。

(5) 您对我们大学生有什么建议吗？

答：在学业上，把自己的专业知识学好，无论什么专业，只要它存在就有它的价值，所以不要浑浑噩噩的度过大学时光。在生活中，要吃苦耐劳，用于实践，要知道实践出真知。(6) 男女工作者在这份工作上机会均等吗？答：现在的工作基本是男女平等的了。工作嘛，都是有能者居之。只要自己有这个实力就去勇敢拼搏，你就能够争取到自己想要的。

(7) 刚参加工作时会有什么培训？

答：在办公室中处理各个经销商的问题与销售业绩统计。根据最新的市场销售信息反馈，判断消费者的需求，定期组织市场调研、收集市场信息、分析市场动向、特点和发展趋势，从而确定销售策略，建立销售目标，制定销售计划。(9) 问：你们公司的工作氛围怎么样呢？答：工作氛围是激情向上的，同时也充满了竞争。(10) 问：你们公司在招聘员工时最看重什么？答：就目前来说，她所从事的行业对应聘者所接受的教育或学历、培训是具有很严格的要求，一般都会优先考虑有工作经验和学历高的人。

4、访谈体会：

因为该访谈人物所从事工作和我专业一样相近，在竞争如此激烈的时代，他算是一个很幸运的人，没有在求职的过程中感受到太大的压力，而且他在学校的成绩也非常优异，大学

期间他也很努力参加各种实践活动，对他的求职路打了很好的基础。或许在走出大学的那一刻我们会面临各种各样的困难和挫折，我们没有他那样幸运，但我们可以像他那样努力，不断完善和充实自己，机会总是留给有准备的人，如果我们能做好充分的准备，相信我的在今后的求职路上也会有所收获。良好的准备是踏入社会上的第一步，也是整个人生的重要一步，这是我最大的启发。

（二）访谈二:1. 访谈人物：张明，长安汽车厂员工，重庆青山工业。2. 访谈方式：电话访谈3. 访谈问题：

答：大学毕业后我的目标是先找一份稳定的工作，刚开始各种条件也不是很好，就是为了让自已先安定下来才选择的工作，其实我一直想拥有属于自己的一番事业，以前网络没有现在那么好，就想先积累经验和资本在想其他的。工作了五六年后，自己的各方面能力有了很大的提升，而且创业资本也足够，就和几个朋友一起开了这家公司。

（2）您觉得目前大学生创业失败最重要的原因是什么？该怎样做？

答：现在创业难度比我们当时大很多，现在的市场竞争很激烈，可是很多大学生却没有一个很完整可行的创业计划，他们没有经历过残酷的市场冲击，很多东西都是靠自己想当然，到了市场以后全乱了，每个方面都没有自己想象的那么好，所以才会有那么多失败的案例。我觉得其实创业步进需要你的专业知识，对于一个企业的管理者最重要的还是市场的应变能力和决断力，你要不断完善自己的知识。到现在我还是比较赞同先工作再创业吧！

（3）问：你们公司内部员工的工资差距大吗？答：在这个工作领域里初级职位和略高的级别职位的薪水一般是1000以上的，甚至更高，主要是由自己的工作能力和业务成绩决定收入水平的。

(4) 问:你们公司在进修和升迁的方面是怎么做的呢? 答:单位对刚进入所处行业的领域工作的员工一般都有对新员工进行专业知识的培训, 高度希望员工在日后工作的业务能力方面有所提高, 并且提供给员工展示自我的平台以及继续深造的机会, 并且公司会根据员工的实际的表现调整职位、工资。”

(5) :你们公司最重视培养员工怎样的精神面貌啊? 答:他们公司相当重视的是塑造员工积极向上的精神面貌, 培养员工良好的心态, 以及高效的团队协作, 精神, 要求每位员工都要投入最大的热情为客户服务。

(7) 问:在行业内, 先从什么样的工作岗位做起, 能学到最多的知识, 最有益于发展?

答: 行业内, 单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供实习培训

4、访谈体会

该人物是我的一个叔叔, 访谈之前我对他有很充分的了解, 他的公司在我们家乡已是小有名气, 一直很崇拜他。通过这次访谈让我看到成功的背后付出的汗水, 通往成功的道路总是荆棘丛生的, 再踏上这条路之前必须知道自己的目标在哪里并做好一切困难的准备, 世界上没有绝对理想的事情, 必须学会面对现实, 不管遇到什么困难自己都要去克服。端正自己的态度, 未来的道路总是困难重重, 正确的态度将有助我们去扫除困难。人际关系是我们一笔重要的财富, 良好的人际关系有益于我们扩张人脉网络, 也有益与塑造个人品质。

三、访谈总结

有人把大学比作一座象牙塔, 我们进入了这里, 享受着它所带来的这一切, 但总有一天要走出来, 想在这个社会上安身立

命，一份稳定的工作必不可少，然而，无数的大学生毕业后走进社会，在应聘求职甚至于对自己的职业发展方面，都觉的迷茫，面对汹涌的社会大潮不知所措。一个重要原因在于，在大学期间，他们心中并没有为自己的未来做一个清晰明朗的、可量化的打算。

职场就如同战场，不需要弱者！为此我必须不断完善自己的能力，不仅仅是自己的专业知识，还有各种管理经济等方面的知识，了解成功的人的故事并向他们学习。要多学会做人的方法并多花一些心思经营自己的人际关系网络。大学是一个很好的交友平台，所谓“三人行则必有我师焉”，我要多交益友，向其好好学习，取对方指长处弥补自己的短处。当今社会人们很看重实践能力和工作经验，在大学期间，我要学着去做一些兼职，不仅能让自己多多接触社会，还能锻炼自己的人际交往能力。多多参加各种活动，丰富自己的生活。

此次生涯人物访谈，作为一种获取职业信息的有效渠道，帮助我了解了的真实的就业现状，以及一些特殊信息，如潜在入职标准，核心素质要求，晋升路径以及工作者应具备心态，等新颖信息。这些信息让我意识到了找到好工作所需具备的能力，有助于我及时制订合理的学习计划。从而为将来的竞争与就业垫好基石。

每个人都满怀憧憬，希望在较短的时间就能找到适合自己、服务社会的理想工作。这就要求我们要了解社会现状，尊重客观规律，择业前要对自身素质进行一次彻底的了解和评价，对自己的专业特长、兴趣爱好、为人处世的能力以及个人的理想志愿等做一次全面充分的分析，对自己将来的事业发展有一个确切的定位。同时，也要根据社会对人才的基本要求塑造自己。这样，才能使自己在人才市场中有的放矢，在竞争中处于不败之地。

职业生涯规划书篇三

述职报告这种带有艺术性的论说文，一定要明确树立一个鲜明的主题，主题鲜明可以体现诚意，即一个判断句，还要在报告中反复突出。下面是小编收集整理教师个人职业生涯规划述职报告，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

在教师专业技术发展学习中，本人严格按照学校的专业发展计划，制定了本人自己的专业发展目标，真心对待这一学习，一步步扎扎实实在发展自我，使自己在学习中专业水平得到提升，历经艰辛之后收获着成功的喜悦。现将本人一年来的学习情况及思想观念和教育行为上的变化总结如下。

一、换位思考，让学生成为课堂的主人

新课改是以促进学生的发展为基本理念，力求使学生在责任感、自主学习与生活能力、创新意识与创造能力等方面有卓越的表现，努力追求创造相对宽松的发展环境，构建开放的基础教育体系，倡导学生在选择中学习选择，在尝试中学会负责，在参与中发展自我，强调教育教学与生活及社会实践相结合，使学生更主动、更自觉、更活泼、更多样地学习，把课堂与社会，把课堂与家庭结合起来，在更大更广的天地中获得发展，全面尝试新的学习方式。那么，在教学中我就本着导学、导教的原则，站在学生学习进行教学设计，把教学过程变成在教师指导下学生自主学习和探究学习的过程。教师要精心设计学生的学习活动，让学生在多种多样的学习活动中，获取知识发展能力。在这个过程中，老师要放手让学生自我思考、自由表达、要尊重学生的人格，重视学生的不同见解、鼓励学生大胆发言，巧设问题，让学生在课堂上真正成为学习的主人。

二、注重课后反思，积累经验和材料

完一节课后，我都记下本课的创新“亮点”；找不足之处，写出改进之法；想应做之法，留下瞬间感悟，不断积累成功的经验。善于发现问题、总结经验，不断改进和提高，实现自我价值，我要为实现追求的目标而加倍努力，希望能得到领导和同事们的帮助。

三、教研活动的开展磨砺了我

学校的发展靠教师，教师的素质决定着学校的命运。我积极的参加学校组织的各种教研活动。在教研活动中，我不畏艰难，主动发言，不断的体验与感悟，推敲与揣摩中我的教学技艺越来越高。学校还经常组织我们在多媒体教室进行新课程教改的理论的远程培训，进而帮助我们解决教学过程中所遇到的各种问题。假期学校还组织我们培训和教育，使我们的专业又得到了进一步的发展。通过不断的学习我真正领悟到了与时俱进的含义，要想不被社会所淘汰就得不断学习、不断充电、不断更新教育理念。只有这样才有可能成为一个领导信任，家长放心，学生喜爱的好老师。

教育是一项高难度的工作，要做好它，是十分不容易的。但我坚信，只要爱岗敬业，踏实工作，就一定会有所收获的。我的精神生活中将会有一份常人无法比拟的欢愉。所以无论将来是怎样的辛苦，我都将会继续努力，多问，多想，多学习，多探究，争取更大的进步。

总之，经过一年来的教学，在上级领导的正确指导下，我虽然取得了一些点滴的成绩，但仍然还存在着一些不足，在今后的教学中，我将加强扎实的教学，及时反思，认真总结，在课程教材改革的征途上创造出新的成绩。

作为一名教育工作者，我深深地知道自己需要学习和提高的东西还有很多，一年来，我认真学习、努力工作，下面就是我对__一__学年度自身各方面成长做出的一个总结。希望它能指导和帮助我更快、更好的提高自己。

一、自我分析。

通过多年的教学实践和理论学习，我已经能熟悉新课标的教育思想和理念，并能根据自身的课堂操作和教学反思体现出来。对学校安排的各项工作能很好的胜任和完成，并能利用工作之余自学一些舞蹈，提高自己的专业水平。我具有较强的事业心，敢于在教学中做一些尝试，做到因材施教，采取“摘桃子”教育方式，既保护了部分对音乐学科的兴趣又培养部分学生对音乐学科的求知欲。

二、自我发展。

(一)教学方面。

1、虚心学习。在工作中，我向有经验的教师请教，在认真领会新课标前提下，积极参加学校、各类教研活动，成为一名研究型的音乐教师。

2、从一堂课做起。我做到认真备课，上课，从学生的学习兴趣出发，发挥学生的课堂主体意识，运用寓教于乐的教育方式，实现音乐课堂的有效教学。尊重、关爱、平等地看待每个学生，面向全体，尊重学生的意见和要求，对个别特殊学生正确地认识他们。

3、积极投入特色办学。中华小戏曲是学校的特色项目之一，按照学校领导的要求，我教学生四个小戏曲，使学生会演唱京剧、黄梅戏、豫剧唱腔，能简单的加一些动作，弘扬民族文化。在学校特色项目录象中得到了好评。

4、勇于承担各类公开课。公开课是教师间相互学习与借鉴的好方式

11月我上了一堂校内远程教育模式课《雪花带来冬天的梦》，通过与学校教师之间的听课评课，找出自身的不足与解决的

方法。提高了信息技术水平，使音乐与信息技术达到了整合。__年5月我参加了学区育德课评比活动，我讲了一节音乐课《可爱的苹果》，获得了三等奖。

（二）理论方面。

1、认真阅读。本学年度我阅读三到四本教育著作，了解和分析几个成功的教育案例，多看报纸与杂志，把自己摆在校学生的位置上去理解文章的内容，勤动笔头摘记好的教育理念和方式，有一点是一点，相信水滴石穿、铁杵磨成针的道理。

2、勤动笔头。完成两篇教学反思，对课堂出现的问题能及时的记录下来完成两篇教育叙事，结合育德课写了一篇教育论文《浅谈如何在音乐教学中融入德育教育》。希望通过撰写教育反思、教育叙事及论文，形成自己的教育风格。

（三）其他方面。

1、勤练专业。这本学年度，我练习完成三个舞蹈，对舞蹈有一个质的突破，能自如的掌握各种技巧；不放弃对舞蹈的学习，能完成一些中级练习曲；最重要的是要提高自己的即兴伴奏水平，能用电子琴自如的为歌曲伴奏并能掌握电子琴的各种技法。

2、认真做好文艺汇演工作。区文艺汇演是我的另一项重要工作，对于学生的训练做到耐心引导，精心辅导。完成艺术节的节目表演，荣获三等奖。在__年4月区特色展示训练时，我每天排练2小时节目，付出得到了回报，声乐第六，器乐第六，舞蹈十六，我很高兴，在排练中我与学生共同成长。

3、信息技术水平得到了提高. 六月份我参加了__市信息技术课程资源比赛，我把平时收集的二人转资料运用网页制作了音乐课的教学资源，动画资源二人转秧歌步伐用flash制作的，因为学生机器有病毒，所以我又用幻灯片重新制作。戏

曲教学资源希望给同行们带来方便，提高教学效率.我又建立了博客，学会了发布日志，我觉得信息技术水平得到了提高。

四、今后努力方向：

我想与孙老师学习如何上传音频、视频、管理个人空间等。以上就是我结合自身实情，做出的本年度发展总结。今后，我还有太多的东西要学习。我将与学生的兴趣，适应时代的发展，树立良好的教育心态，认真积极的面对生活，面对工作。

虽然刚刚加入教师的行业中，但承蒙各位领导的信任，在本学年我担任了六年级语文教学工作和一年级班主任工作，这两项工作都得到了学校的高度重视，同时作为一名年轻教师也让我倍感压力，但是我始终坚信只有在兢兢业业的努力工作下，才能把强大的压力转化为动力，在工作中超越自己、提升自己。现将本学期的专业发展作以总结。

一、教学方面一丝不苟

在本学期我进一步端正教育思想，树立以学生为本的新教学观念，积极学习新课改的精神和新课标的内容，深入细致的备好每一节课。认真研究教材，广泛阅读大量参考资料，准确把握重难点，制定符合学生认知规律的教学方法及教学形式。注意弱化难点强调重点。教案书写认真，并不断归纳总结成集，提高教学水平。认真上好每一节课，力求每节课都给学生一个精彩，一个惊喜，一个深刻的收获和一个学习人生上的启示。在教学中提高学生的素质，保证每一节课的质量。力争在每一节语文课上有所突破、有所创新。不断的提高自己的课堂教学水平，并坚持做课件，保证堂堂使用多媒体来辅助教学。

二、集体合作精成所致

每一学期为了提升教师专业水平、优化课堂教学，学校都进行了校本课堂研讨课，每一次的研讨课对于我来说，都是一次最好的学习机会。在本学期一年四班刘宏老师参加了我区的教学大赛，在刘老师一次次的试讲后，所有语文组的教师都能集思广益，弥补本节课的不足，每个难点必究，每节课必精研细磨，大家团结协作，在工作中不断探究教学思想，进行教学策划，使我在这个过程不断积累和成长。

三、学生辅导与教学成绩

上半学期我承担了六年级的语文教学工作，这个班的学生学习品质差，没有良好的学习习惯，但经过一段时间的学习、训练和调整，学生的状态逐渐好转，既有了初中生的思想意识和行为方向，在学习上也有了一定的思维增深和文本积累，在全市毕业生考试中，并取得了较如人意的成绩。

在下半学期我承担了一年二班的班主任工作和语文、数学教学工作，对于一年级的学生来说，培养学生良好的学习习惯是最重要的，只要有了良好的学习习惯，学生的学习成绩自然就会有所提高，所以本班成绩比较理想。

四、用读书充实和提高自己

本学期我参加了区里举办的读书演讲活动，把自己这几年的读书心得结合工作，进行了梳理，和各位同仁沟通、交流，演讲稿《读书之乐乐在读书》一文，在《长春教育》发表。读书不是一时，而是一世，在日后的工作中，我还用知识来武装自己、丰盈心灵，充实生活。

五、科研工作

本学期我参与研究市教育科学“十五”规划我校的课题《生本教学模式与现代学习策略的研究》、《各学科教学中培养学生积极心理品质的研究》、《新课程背景下各学科课堂有

效教学策略的研究》和《小学生诚信教育研究》四个课题的研究。在研究过程中我勤写文章，在总结经验中历练自我。充分利用业余时间多读书，认真阅读教育名著，将所得所感及时记录下来。在“读”的基础上，学会“想”和“写”，经常性地把自己的思想体会写出来。

六、参加学校校本培训情况

本学期我严格要求自己，积极参加学校组织的各次校本培训。与学年教师相互取长补短，教学相长，认真完成学校的各种学习笔记本和听课记录，通过校本培训，学习教育理论，在理性认识中丰富自我。忙碌之余我仍尽力坚持读教育专著，及时作好笔记，写出自己的心得，丰富自己的文化素养。多看权威性的教育类期刊杂志，如：《人民教育》、《福建教育》、《中国教育报》、《中小学教育》等，了解更多著名教育专家、行家的观点，了解当前的教改动态，对自己的教育教学工作都具有指导意义。

七、积极使用现代信息技术。

充分利用网络优势，学习教育教学方面的新思想，掌握新方式，运用新理论，提高教学效果。利用课余时间学习电脑，提高了自己的计算机水平。

八、不足和努力方向

一学期即将结束，我也将不断反思、克服缺点，更加深入的探讨在课堂教学中与学生的情感沟通，在以后的教学工作中以情导学，做一个学生更喜欢的教师，以推进自身业务的不断成熟。

有幸听了庞维国教授的讲座，受益匪浅。庞教授主要谈了教师的专业化发展，以及如何做科研的问题，我从听课交流学校的经验以及庞教授的点评来谈一下这两方面的问题。

一、勤于学习，做一个博学的人，这是教师专业化发展的前提。

勤于学习，充实自我，这是成为一名优秀教师的前提。一个富有理想的教师，一个要想有所作为的教师，必须从最基础的事情做起，扎扎实实地多读些书。正如苏霍姆斯基所告诫我们的：“启发智慧和鼓励人心的书往往决定一个人的前途。学校首先是书籍。”孩子的年龄越小，他对教师的期望值就越高，他就越是把教师当作百科全书。在他们眼里，教师是无所不知的，如果教师是一问三不知，他就非常失望。所以，教师应该完善自己的知识结构。而心与书的交流，是一种滋润，也是内省与自察。伴随着感悟和体会，淡淡的喜悦在心头泛起，浮荡的灵魂也渐渐平静，让自己始终保持着一份纯净而又向上的心态，不失信心地契入现实、介入社会、创造生活。

许多青年教师的成长经历证明：只有读书、思考、写作才是教师专业成长的必由之路。才是改变广大教师生存状态的最佳投资。读书，可以使教师的精神不再贫乏，生命不再贫弱，人生不再孤独；思考，可以使教师的精神不再空虚，生命不再苍白，人生不再无奈；而写作，可以使教师的精神更加专注，生命更有意义，人生充满希望。这三者，对每位教师而言，都是能够做到的。

二、勤于思考，做一个智慧的人，这是教师专业化发展的关键。

教师的教育教学行为就其表现形式而言，是由思想决定的；就其表现内容而言，是由素质决定的。从这个意义上可以说，教师拥有什么，他才能够给学生什么。教师只拥有知识、技能，他就只能传授学生知识，训练学生技能；教师拥有智力、能力，他才能够发展学生智力，培养学生能力。惟有智慧才能启迪智慧。那么，作一名合格的教师，究竟应该具备哪些教育智慧呢？我们把它分为两大类七小类。

（一）学科专业智慧

1. 深刻

深刻者，一针见血、入木三分也。“为了顺利地完成任务，一个教师应当掌握深刻的知识”（赞科夫）。教师的教育智慧首先就表现在能够独立钻研、分析教材，并把教材编写意图看穿、看透，从而挖掘出教材的精髓内涵。

一句成语说得好：深入浅出。教师把教材钻得深，悟出来的道理就透彻，这样讲起课来就简单，也即能够讲在点子上。正所谓“一语破的，一语解惑，一语启智，一语激情”。言不在多，贵在精当；语不在长，贵在适时；要语不烦，达意则灵。简洁是天才的姐妹，智慧的象征。一个科学家曾说过这样一句话：科学的秘密就在于把复杂的东西演变成为若干简单的东西去做。教师把课上得简单，实在是一种智慧、一种艺术、一种能耐、一种功夫、一种水平、一种境界，它是一种高层次的求同思维，这种思维使人能够从不同的知识内容中看出相同的东西，从而化繁杂为明了，把书读薄。教师对教材钻研深刻，上起课来就会微言大义，发人深省，从而让学生听起来轻松，嚼起来有味。

2. 独到

独到者，独具慧眼也。教师的教育智慧常常表现在对教材有真知灼见，能够于平凡中见新奇，发人之所未发，见人之所未见。他的课如同一首诗、一幅画、一段旋律、一项发明，是独一无二的创造，学生听这样的课就像是在独享一片风景。

福楼拜曾经说：“第一个形容女人像花的人是天才，第二个再这样形容就是庸才。”首创性只承认第一，而无视第二，它拒绝雷同和模仿，鲁迅先生最欣赏第一个吃螃蟹的人，也即这个道理。特点之二是独创性。独创性是思维最宝贵的品质，任何新见解、新观点、新理论、新方法都是独创性思维

的产物，教师的创造性教学源于教师的独创性思维。

有智慧的教师对教材、教参，决不人云亦云，鹦鹉学舌，而是力求有自己的见解。

3. 广博

广博者，知识广阔博大也。苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中说：“教师所知道的东西，就应当比他在课堂上要讲的东西多十倍，以便能够应付自如地掌握教材，到了课堂上，能从大量的事实中选出最重要的来讲。”“在你的科学知识的海洋里，你所教给学生的教科书里的那点基础知识，应当是沧海一粟。”的确，名师不仅应该是他那一门学科领域的专家，也应是博览群书的饱学之士。五洲四海，古今中外，上下五千年，纵横八万里，他都应该有所跋涉，努力开拓知识面，深挖知识层，纵要深，像丁字形；横要宽，如宝塔状；纵横结合，双向并建，储学积宝。这样才有可能口含灵珠，游刃有余，讲起课来纵横捭阖，左右逢源，随手拈来，旁征博引；妙趣横生，见地别具，吐语不凡，从而给学生带来一路春风，使其如同进入一个辽阔、纯净甚至可以嗅到芬芳的知识王国，令学生流连忘返，全身心的陶醉。这样的课堂教学活动是教师在汲取人类文明的丰富营养之后，厚积薄发出来的艺术“精品”。它让学生收到“听君一席话，胜读十年书”的奇效。

（二）科研能力的智慧

1、具体性。

所选择的科研课题，必须要具体。所谓的具体，就是将其细化，不能大而无当。选择从一个很小的角度切入，加以研究便成为一个很好的课题，当然前提是要有研究价值。比如集体备课，那我们就要将集体备课细化到每一个环节，将每一个环节都研究透彻，这样才能形成自己的特色。

2、科学性

选择的课题进行研究时，必须要有科学的方法。要有实证性。比如我们在研究时要有一定的数据，用数据说话，这样才能体现科学性。比如我们可以进行问卷调查，有针对性的解决问题，在解决问题时，将研究前和研究后的数据做一下对照，这样才能够更具有说服力。而我们的教师在进行科学研究时，往往都用自己脑子里的想法进行研究，这样研究到一定的程度往往会走入死胡同。

3、切实性。

我们的教研最好现在和学生的研究是同步的。教师的专业化发展与学生的发展是息息相关的。我们选择的课题比如教师的读书活动，教师多读书，才能高屋建瓴的指导学生，学生的不断发展，教师才能够日益提高，因为教师只有具备一桶水，才有可能给学生提供一杯水。教师的科研必须适应学生的需求，否则你研究出来的东西就会被束之高阁，只有扎根于学生的研究才是好的研究。

4、广谱性与特效性相结合

我们平常吃药，有广谱药这种药是针对何种病症都有效的，也有特效药，它只是针对一种或者一类药有特效。那我们科研我想也可以学习这种吃药的方式，我们可以就教师专业化发展研究教师如何提升自己的能力，这就是广谱药，而我们也可以针对上好一堂课进行研究，这就是特效药，前者具有广泛性，后者具有细致性。两种研究方式都是科研过程中必不可少的。

总之，教师的专业化发展是一个让教师有动力不断前行的内驱力，他需要教师不断自觉学习，树立终身学习的理念，为了满足不同学生的学习需要，不仅要学专业知识，更要旁征博引，涉猎其他领域，正如庞教授所言，所谓的名家是有自

己的思想，而名师是有自己的专长，我们不仅要当名师，更要成为名家的潜在动力，这样才能不断前行，超越自己，用科研来引领自己成长，任重道远。

1996年8月，我踏入了幼教行列，一层不变的工作让本富有激情的我渐渐趋于平淡，甚至感觉迷茫，不知道接下来该做什么，该往什么方向走。20__年，陈静怡名师工作室的成立让我看清了自己，明确了方向，虽然压力骤增，但我却知道了每年每月甚至每天我应该做什么、应该完成什么，明确了我应该往哪个方向走、应该怎么走。

虽然三年转眼过去，但工作室的第一次活动却历历在目：11个人围坐在一起，或姐姐或妹妹，就像一家人似的，可爱又可亲。陈导亲和力很强，非常随和，谈吐间透露着一种让你想跟着她行进的魅力。三年中，有阅读、有观摩、有研讨，有压力、有困惑，但更多的是收获。

一、从浅层师德走向深度师德

一直以为，师德即是无私奉献、甘为人梯、蜡炬成灰，在与导师、同行长期的潜移默化下，我对“师者，所以传道、授业、解惑也”有了更加深刻的理解，它的内涵在我的内心也变得更为宽广：即师业、师爱、师能。

“师业”即具有敬业意识、乐业意识、职业规范意识、勤业意识……

“师爱”是师德的核心，称其为“师魂……

“师能”具有良好的学风和教风……

二、从教育理念走向教育行为

三年的学习，让我领会到：理念向行为的转化是一个不断实

践、思考、审视、反省而循序渐进的过程，深刻领会《纲要》所蕴涵着的“以幼儿发展为本”的思想，将会让每位教师对幼儿的行为和心理有敏锐的观察和感悟，才会在教材使用中真正做到：尊重儿童、发展儿童的个性、开发儿童潜能，不着痕迹地让幼儿参与学习，让儿童身心健康地发展，最终实现教育实践过程中的理性超越。

以前，观摩教学现场，总是关注教学手段是否花俏，教学过程是否热闹，而从不考虑教学的目标是否合理，教学的策略是否有效；聆听专家讲座，总是关注专家讲了些什么，忙于记录，而不去思考讲座背后的深刻内涵，更别提将之运用于实践中。12月19日，陈导带着我们赴嘉兴参加一个名为“幼儿园‘主题教学’现场交流会”，应彩云老师的“男孩、女孩排排队”，让我深刻地体会到如何自然地将理念转化为教学行为。

“男孩、女孩排排队”的环节建构采用了层层递进、由表及里的方法。先从不分男女坐汽车，熟悉游戏的玩法；到男女分别挨着坐汽车，知道我是男(女)孩子；再到按男女间隔坐汽车，了解间隔排序的方法；最后推进到按ab模式的排序进行操作活动，并接触aabb间隔的排序模式，在巩固的基础上提升经验等。让幼儿在游戏中不断接受挑战，梳理经验，在原有水平上产生跳跃，最终实现目标。整个活动设计体现了教师对目标的理解与落实，对内容的确定与分析，对环节的推敲与推进。应彩云老师将之演绎成为鲜活的教学活动，自然流畅、节奏紧凑、衔接无痕。

任何国家任何时代，教学始终是教育改革最核心最基本的内容，是学校工作的中心环节，任何教育理念转变的最终目的及检验标准都是是否真正转变了教学行为，是否真正改善了教学状态。因此为了使教育改革取得更多的富有实质意义的成果，必须聚焦于教学，致力于行动，在教学行为改变中谱写最丰富最生动的实践篇章。由关注到投入，由实践到反思，在实践中体验，在碰撞中发展。只要我们愿意投入，经常思考，自然便能提升自身对教材、对幼儿的分析和对教育的敏

感。

三、从零散教研走向有效研修

三年中，我不仅观摩教学现场，还参加园本教研活动，不禁让我回顾我园的园本教研之路，形式虽多样，但稍显零散、飘渺。我个人也由园本研修的参与者逐渐成长为组织者，在教育科研的一次又一次的痛苦蜕变中逐渐成熟，在一次又一次的学习培训中逐渐成长。慢慢理清了有效研修的思路：征集问题——筛选问题——公布主要问题——确定研修主题——搜集资料——实施研讨——交流总结——实践印证——再续话题。研修从教师中来，从孩子中来，从管理中，从热点中来，考虑本园发展中的问题，教师的发展现状和需求，做到有的放矢；在具体的组织策划中，大胆创想，采用多种途径和方式；在实施过程中，抓好过程管理，发现问题并不断调整。应“立足园本，研究教师，科学策划，大胆创意，体现高效，追求卓越”，努力达到“入乎其内”、“出乎其外”的境界。

当我自以为是地认为我肯定是已经跳出井口的“青蛙”时，导师一语惊醒梦中人，“我们都是‘青蛙’，永远跳不出‘井’，因为你跳出了一口井，还会有更大的井等着你！”何尝不是呢？人外有人，天外有天，知识无止境，思想无边际，海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，我们怎么跳得出“井”呢？一次次的研修即是一口口井，但是我们必须不断地“跳”，因为当你努力向上“跳”了时，你会被更广阔的天空吸引！原来研修是这等美好！

“人因思而变”，只有不断地向自己的智慧、人格、能力发出挑战，才能使研究成为推动自己学习、思考、探索、创造的力量。当然，这需要一个团队来作为支撑，需要教师们在研修中奉献彼此的经验教训，共同分享大家的经验智慧。

四、从一线教师走向育人名师

参加名师工作室的真正目的并不是追求“名师”，而是要去做“名师”。名师是个性化教师。陈静怡导师即是一个极具个性化的名师，她有自己的思想，她让自己的生命在幼教界焕发着亮丽光彩。个性化的教师带着自己的思想、观念、价值观，在教育行为中表现出无比的责任心、独立性、创造性，这种个性很大程度上影响着工作的质量和业绩。

名师是反思性教师……

名师是学习型教师……

名师是情感型教师……

“高度决定视野，角度改变观念”，具有针对性、前瞻性的培训，让我们站在更高的起点上，审视自己的工作，审视自身和幼儿园的发展；从更多元的角度去理解、考虑问题，改变自己的思维方式，改变自己的行为习惯。总有一天，我们将成为名师，为幼儿园的发展，为太仓幼教事业的发展尽更多力，添更多彩！

职业生涯规划书篇四

20xx年xx月xx日

当面采访

XXX

某科技集团研发处黄某

黄某，硬件工程师。毕业于福州大学，在大学毕业后直接签约冠捷，成为一名普通的研发人员。经过几年的打拼。黄某终于在工作上取得很大的突破，从一名普通不起眼的研发人员成为研发处主管，也实现了他职业发展的成功。黄某

对于成功的座右铭就是：实干，敢干+机遇。正是他的这种实干精神使他取得个人职业发展的成功。

答：在学校，现在的网络这么发达，你可以多上网，在网络上多接触一些最新的信息，多学习涉及广告的知识内容等。在外面，你一定要跟周边的人去学习，哪怕人家只是比你早一天进入公司。因为他的身上有很多东西值得你去学习。

答：这主要还是要看自己的能力。俗话说，鸡窝是养不住凤凰的，如果你是凤凰的话，你早晚都会跳出狭小的鸡窝的。但有些公司，如果你没有能力的话，你就只能做一个职工，因为不可能每个人都是领导人。就像你做的这样一份生涯人物访谈活动或是一份生涯规划，如果你做不到的话，那你就没有办法了。但是人都有这样向前发展的想法是没有错的。所以能力真的很重要。

问：学校中的哪些课程对这个行业比较有帮助？

答：总的来说是有帮助的，但是大家都知道，书上的知识永远赶不上技术的发展，所有如果你向在这个行业有好的发展的’话，就不能局限于书本上的东西，要多动手，这样能学到的东西比你课程上所能学到的多很多。

问：我们专业在大三的时候有一个大学实习，在实习之前我们需要在哪些方面有所准备？

答：首先梳理自己已有的专业知识能力，客观地评价自己的优势和劣势，尽可能做到扬长补短。其次有目的地提前锁定一些目标实习单位，有针对性地进行一些关注和调研，做到有的放矢。最后可以阅读一些人际交往或社交礼仪的知识，力求在细节方面也做到位，也可以向往届师兄师姐讨教实习的一些鲜活的经验，以利于较快地适应角色和心态的转变。

问：平常在工作方面，您每天都做些什么工作？您是否满意

这样的工作现状？

答：因为我是做研发的，所以很多时间要花在看书，做试验上面，很有收获。我很喜欢现在的工作，我觉得它目前可以承载我对职业的那些想像，也符合我当前的期望。

问：您认为如何才能做好这份工作？应该具备哪些知识、技能或者经验之类的？

答：任何工作都需要一个人全心全意地投入，而且应该满怀热情，喜欢是做好的前提。我觉得很多知识技能或经验也许并不是先前都已经积累了。而更多地是在进入工作之内，抱着一种开放、包容、谦虚、好奇的态度慢慢习得的。当然现在你们可以多看一下这方面的书籍，了解一下行业的相关动态，确定自己所要研究的方向，这样能更好的为你以后的工作打下良好的基础。

答：每一个新进入的员工都会进行一系列相关的培训，内容主要是对新来员工培训相关技能，让员工能够更好的将学校中所学到的知识更好的转化为想用的技能。除了部门自己组织的培训以外，公司每年都会组织一些培训，让大家更好的了解当前行业的新技术，新动态。正式进入工作岗位后，要求每个人都有一定的技能，能够独立面对一些问题，在技术方面要求会比较多。在深造方面，公司是比较支持大家进行更加高层的学习，公司所举行的每周一次的读书会就是一个很好的例子。

问：在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平？

答：每个公司的薪酬水平有所不同，很难有一个统一的标准。

问：据您所知，从事这份工作的人在单位或同行业内的发展前景如何？

答：目前显示器和tv行业现有的人员构成并不是非常合理，尽管做这个方面的人相当多，但是很缺少能够独当一面的优秀研发人才，总的来说就是，高层人才比较欠缺，低层人员泛滥。所以，对于每一个想要在此行业有所发展的人来说，机遇和挑战是同时并存的。

职业生涯规划书篇五

清晰地认识自我是学生进行职业生涯规划的重要前提，教师在进行中职会计教学过程中要注意加强学生对自我的认识，这样才能让学生制定出科学合理的职业生涯规划。首先，教师要帮助学生了解自己的长处和短处，让他们能够在学习中扬长避短；其次教师要对学生的职业生涯规划进行指导和建议，帮助学生制定出适合他们个人发展的职业生涯规划；最后，教师还要帮助和鼓励学生掌握当前社会经济形势，让学生了解社会经济发展动态，有利于学生在进行职业生涯规划的时候能够根据社会经济的变化进行个人职业生规划的调整。

（二）教师要帮助学生制定短期目标和长期目标

短期目标和长期目标是科学的职业生涯规划必备的两个内容。学生初入中职院校的时候对未来都会感觉很迷茫，找不到前进的方向和目标，这就需要教师有效地利用自己的知识和经验对学生进行指导，引导学生走出迷茫，帮助他们制定合理的短期目标和长期目标。首先，教师要帮助学生制定短期目标，如鼓励学生积极考取各类会计证书，为长期目标的实现做好扎实的基础准备；其次，教师还要帮助学生制定一个长远的目标，要让他们明确毕业之后自己要往哪个方向前进，这样才能让学生在长期目标的指引下不断努力奋斗。

（三）中职院校要设立专门的职业生涯规划指导中心

要做好学生职业规划指导工作，首先学校就必须设立专

门的职业规划指导机构，让学生在迷茫时能够有专门的求助机构；其次，学校要加强职业规划指导师资建设，为学生提高更加准确的职业生涯规划建议；最后，学校还要开设相关的职业生涯规划课程，将职业规划工作有计划、有条理、有系统地开展，使学生的职业生涯规划指导更加规范。